



## Sportiskolai osztály fizikai képesség felmérési vizsgálat

### *Célja:*

A testnevelés, a testkultúra elemeiből nyert értékekből olyan testi műveltséggel ruházzuk fel tanulóinkat, mely későbbi cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza. Mindezt a kerettantervben meghatározott követelményeken túl, speciális és kiegészítő ismereteket tartalmazó tananyag átadásával.

### *A sportosztályba kerülés feltételei:*

1. *Az iskolába lépés előtt előzetes alkalmassági felmérés játékos formában, mely kiterjed:*
  - a mozgáskoordinációra,
  - a motorikus képességekre,
  - a labda- és gömbérvékre,
  - az egyensúlyérzékre,
  - a helyzetfelismerésre.
2. *Sportegészségügyi alkalmassági igazolás a háziorvostól vagy sportorvostól, melyet az iskola alsó tagozatért felelős igazgatóhelyettesének kell bemutatni legkésőbb*
3. *Szülői hozzájárulás írásban, előre kiadott formanyomtatványon.*

### *Törvényi háttér:*

*Az oktatási és kulturális miniszter 9/2007. (II.27.) OKM rendelete 3.§*

**(3) A sportiskolai kerettanterv alapján végzett oktatásba az a tanuló vehető fel, aki megfelel a sportegészségügyi alkalmassági és fizikai képesség felmérési vizsgálat követelményeinek.**

# 1. HELYSZÍN

## **a) TORNAPADON ÁLLÁSBAN ELŐRENYÚLÁS**

*A vizsgált tényező:* Hajlékonyság

*A teszt leírása:* Tornapadon állva a lehető legmélyebbre nyúlás nyújtott térdekkel.

*A tanulóknak adandó utasítások:* "Állj a pad tetejére, hajolj előre, térded nem hajlíthatod be! Hajlítsd a törzsedet és nyúlj olyan hosszan lefelé, amennyire lehetséges, miközben a térded végig kinyújtva tartod és lassan, fokozatosan csúsztatod lefelé a tenyered, ameddig csak bírod. Tartsd meg azt a legtávolabbi helyzetet, amit elértél, addig, míg kettőt számolok. Lassan gyere vissza kiinduló helyzetbe. BEMUTATÁS.

*Pontozás:* A mért cm alapján. Elérhető pontszám 10 pont

## **b) EGYENSÚLYOZÁS**

*A vizsgált tényező:* egyensúlyérzék, stabilitás

*A teszt leírása:* Alacsony gerendán végighaladás.

*A tanulóknak adandó utasítások:* Biztonságosan haladj a gerenda közepéig! Ott guggolj le, majd állj fel, és haladj tovább! A szer végén ugorj le a szőnyegre, guggoló támaszba érkezz! BEMUTATÁS.

*Pontozás:* Stabilitás, egyensúlyozás alapján. Elérhető pontszám 10 pont.

## **c) GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE, HÁROMSZOR, FOLYAMATOSAN**

*A vizsgált tényező:* egyensúlyérzék, térben és időben való tájékozódás képessége, stabilitási-helyzetváltoztató mozgáskészség

*A teszt leírása:* Három gurulóátfordulás előre, folyamatosan. Kiinduló helyzet és érkezési helyzet guggoló támasz.

*A tanulóknak adandó utasítások:*

„Helyezkedjete el guggoló támaszban! Végezzetek 3 bukfencet előre, folyamatosan! A nyakatokat hajlítsátok be! Guggoló támaszba érkezzetek! BEMUTATÁS!

*Pontozás:* Folyamatosság, iránytartás alapján. Elérhető pontszám 10 pont.

## **2. HELYSZÍN**

### **a) UTÁNZÓ JÁRÁSOK, MOZGÁSOK, TERMÉSZETES MOZGÁSOK**

*A vizsgált tényező:*

Erő és állóképesség vizsgálata, szabálytartás, Lokomotoros-helyváltató mozgáskészség (ugrások, járások, mászások, szökdelések, irányváltóztatás). Stabilitási- helyzet-változó mozgáskészség (testsúlymozgatók, támaszok, egyensúlyérzék)

### **b) PÓKJÁRÁS, RÁKJÁRÁS**

*A teszt leírása:*

Rajtvonaltól jelzésre pókjárásban haladás a kijelölt tárgyig labdával az ölben. Rákjárás vissza a kiinduló pontig. Egyenes útvonal.

*A tanulóknak adandó utasítások:* „Pókjárásban” menj el a kijelölt helyig! Majd „rákjárásban” menj vissza a rajtvonalig, azon haladj át! BEMUTATÁS.

*Pontozás: Stopperrel mért idő, valamint a feladat pontos végrehajtása alapján. Elérhető pontszám 10 pont*

### **c) NYUSZI UGRÁS, PÁROS LÁBÚ SZÖKDELÉS**

*A teszt leírása:*

„Nyuszi ugrás” szlalomban Az akadályok között. Kijelölt pont megérintése. Egyenes vonalban páros lábon szökdeléssel áthaladás a rajtvonalon.

*A tanulóknak adandó utasítások:* „Nyuszi ugrásban” szlalomban menj el a kijelölt helyig, majd összezárt páros lábon szökdeléssel menj vissza a rajtvonalig! A szökdelésnél végig legyenek zárva a lábaid! BEMUTATÁS.

*Pontozás: Stopperrel mért idő, valamint a feladat pontos végrehajtása alapján. Elérhető pontszám 10 pont*

### **d) KÚSZÁS, MÁSZÁS**

*A teszt leírása:*

Hason kúszás a kijelölt célpontig. Visszafelé „Medvejárás” a rajtvonalig. (Medvejárás: tenyér és talpak a talajon, térd és árs testrész nem ér le a talajra.)

*A tanulóknak adandó utasítások:* „Jelzésre hason kússz el a szemben lévő kijelölt pontig! Visszafelé „Medvejárással” haladj át a célvonalon! Ne tedd le a térdedet, ne ülj le közben!//

*Pontozás: Stopperrel mért idő, valamint a feladat pontos végrehajtása alapján. Elérhető pontszám 10 pont*

### **3. HELYSZÍN**

#### **a) 4 X 5 MÉTERES CIKK-CAKKFUTÁS**

*A vizsgált tényező:* Futási sebesség, fürgeség

*A teszt leírása:* A maximális sebességű futás, fordulás tesztje

*A tanulóknak adandó utasítások:*

"Állj indulásra készen a zsámoly mellé! Amikor meghallod az indító jelet, fuss olyan gyorsan, amilyen gyorsan tudsz az első zsámolyig, érintsd meg a kezeddal és fuss tovább a második, majd a harmadik végül a negyedik zsámolyig, azokat is érintsd meg! A feladatnak akkor van vége, ha az utolsó zsámolyt is megérintetted. BEMUTATÁS.

*Pontozás:* Stopperrel mért idő alapján. Elérhető pontszám: 10 pont.

#### **b) HELYBŐL TÁVOLUGRÁS**

*A vizsgált tényező:* Explozív erő

*A teszt leírása:* Álló helyzetből távolugrás.

*A tanulóknak adandó utasítások:*

"Állj kényelmes kis terpeszben, a lábujjaid éppen a vonal mögött legyenek, hajlított térdekkel. Erőteljes karlendítés után ugorj a lehető legtávolabbra. Igyekezz mindkét lábbal egyszerre talajt fogni és egyenesen megállni. Fontos, hogy akkorát ugorj, hogy érkezéskor meg tudj állni, ne ess el! A két végrehajtásból a jobbik eredmény számít." BEMUTATÁS.

*Pontozás:* Mérőszalaggal méréssel az ugrás hosszának alapján. (Két kísérletből a jobbik beszámítása.) Elérhető pontszám: 10 pont.

## **4. HELYSZÍN**

### **a) FOCI AGILITÁS TESZT**

Agilitási teszt: Az agilitást ebben a korban egyszerű játék-megfigyeléssel mérhetjük le. 4-5 perc labdarúgás játék.

*A teszt leírása:*

A gyermekek megfigyelése játék közben: (Áll a pályán, nézi a játékot, de nem vesz részt benne. / Fut a többiekkel, de nem vagy csak ritkán ér a labdához. / Mindig birtokolni akarja a labdát, de nem törekszik a labda visszaszerzésére. / Mindig arra törekszik arra, hogy nála legyen a labda, ha elveszíti azt, igyekszik visszaszerezni.)

*Pontozás: Elérhető pontszám 6 pont.*

### **b) Labdapasszolás lábbal**

*A vizsgált tényező:* Labdaérezék, Manipulatív- finommotoros mozgáskészség (rúgások, labdaátvétel lábbal)

*A teszt leírása:* Pedagógussal történő labdaátadások, labdaelfogások lábbal. 6 rúgás elvégzése.

*A tanulóknak adandó utasítások:*

„Állj velem szembe, egymásnak rúgjuk a labdát. Csak lábbal éri a labdához! BEMUTATÁS.

*Pontozás: Elérhető pontszám 4 pont.*

## **5. HELYSZÍN**

### **a) LABDAVEZETÉS**

*A vizsgált tényező:* Labdaérezék, manipulatív- finommotoros mozgáskészség (labdavezetés bal és jobb kézzel, lábbal)

*A teszt leírása:* Labdavezetés jobb és bal kézzel, bóják kerülésével

*A tanulóknak adandó utasítások:*

„Állj a rajtvonalhoz! Jelzésre folyamatos labdapattogatással haladj a kijelölt pontig! A bóják között szlalomban haladj!

*Pontozás:* Elérhető pontszám 10 pont.

### **b) LABDAPASSZOLÁS KÉZZEL**

*A vizsgált tényező:* Labdaérezék, Manipulatív- finommotoros mozgáskészség (dobások, elkapások)

*A teszt leírása:* Pedagógussal történő labdaátadások, elkapások kézzel. 6 dobás elvégzése. (Ahogy a gyermek választja: kétkezes alsó dobás, kétkezes mellső dobás, kétkezes felső dobás, egykezes felső dobás. A labdaátadás technikáját nem kötjük meg.)

*A tanulóknak adandó utasítások:*

„Állj velem szembe, egymásnak dobjuk a labdát. Mindegy, hogyan dobod a labdát, ahogy te szeretnéd. BEMUTATÁS.

*Pontozás:* Elérhető pontszám 10 pont.